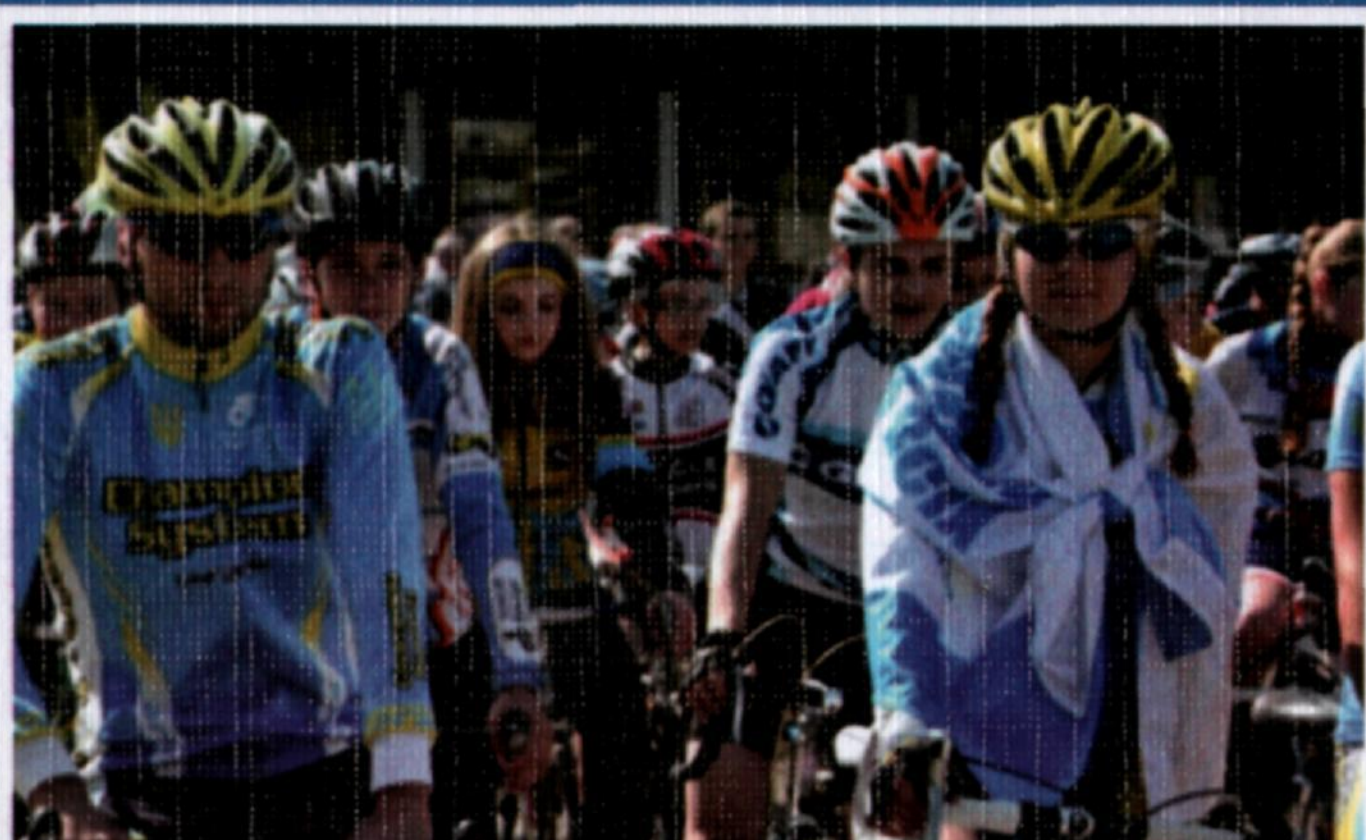


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

# СТУДЕНТСЬКА СПОРТИВНА НАУКА — 2015

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ  
І Всеукраїнської студентської  
науково-практичної конференції

20 травня 2015 р.



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

# **СТУДЕНТСЬКА СПОРТИВНА НАУКА – 2015**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ  
І Всеукраїнської студентської  
науково-практичної конференції**

**20 травня 2015 р.**

**Житомир  
Вид-во «Рута» – 2015**

УДК 796.378  
ББК 75.74.58  
С 88

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
(протокол № 10 від 29 травня 2015 р.)*

#### **Рецензенти:**

**Свиридюк В.З.** – док. мед. наук, проф., Житом. ін.-т медсестринства;

**Ахметов Р.Ф.** – д.н. з фіз. вих. і спорту, професор, ЖДУ ім. І. Франка;

**Романчук В.М.** – к.н. з фіз. вих. і спорту, професор, ЖВІ ім. С.П. Корольова.

**Студентська спортивна наука – 2015:** збірник наукових праць І Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. – Житомир: Вид-во «Рута», 2015. – 224 с.

У збірнику подаються результати теоретичних, прикладних та науково-методичних досліджень магістрантів і студентів із широкого спектру питань фізичної культури і спорту. Видання розраховане на студентів, магістрантів та викладачів фізичного виховання.

#### **Редакційна колегія:**

*Сейко Наталія Андріївна* – проректор з наукової та міжнародної роботи ЖДУ імені Івана Франка, д.п.н., професор;

*Шевчук Андрій Володимирович* – проректор з навчально-методичної та виховної роботи, к. і. н., доцент;

*Кутек Тамара Борисівна* – декан факультету фізичного виховання і спорту, д.н. з фіз. вих. і спорту, доцент;

*Ахметов Рустам Фагимович* – зав. кафедри теорії і методики фізичного виховання, д.н. з фіз. вих. і спорту, професор;

*Грибан Григорій Петрович* – зав. каф. фізичного виховання та рекреації, д.п.н., професор;

*Яворська Тетяна Євгенівна* – зав. кафедри олімпійського і професійного спорту, к.н. з фіз. вих. і спорту, доцент;

*Корнійчук Наталія Миколаївна* – зав. каф. медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту, к.біолог. н., доцент;

*Крук Микола Зенонович* – доцент каф. фізичного виховання та рекреації, к.п.н.;

*Вовченко Інна Іванівна* – доцент каф. теорії і методики фізичного виховання, к.н. з фіз. вих. і спорту;

*Романчук Віктор Миколайович* – професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту ННП ЖВІ ім. С.П. Корольова, к.н. з фіз. вих. і спорту;

*Шаверський Віктор Костянтинович* – доц. каф. олімп. і проф. спорту, к.н. з фіз. вих. і спорту.

*Матеріали друкуються в авторській редакції. За достовірність фактів, власних імен та інші відомості відповідають автори публікацій.*

*Думка редакції може не збігатися з думкою авторів.*

© ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА



## ЗМІСТ

<i>Амелічкіна В.В., Шевчук Т.В.</i> Рухова активність школярів – запорука здорового способу життя.....	8
<i>Арсенюк Р.М.</i> Значення аеробіки у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів.....	11
<i>Базилевич О.С., Картюк О.В., Хохла А.І.</i> Взаємозв'язок між показниками фізичного розвитку та функціональної підготовленості студентів.....	13
<i>Батирсва А.О., Жуковський Є.І.</i> Сучасні тенденції технічної підготовки фехтувальників.....	20
<i>Бекаса В. А. Бекас О.О. Ващук А. І. Распутіна Л.В.</i> Формування фізичного стану школярів під впливом занять легкоатлетичними стрибками.....	23
<i>Бобер А.А., Яблонська А.М.</i> Здоровий спосіб життя як фактор зміцнення і оздоровлення організму студентської молоді.....	31
<i>Бовсуповська М.О., Корнійчук Н.М., Шевчук Д.В.</i> Профілактика захворювань хребетного стовпа засобами фізичного виховання.....	34
<i>Бовсуповський А.М., Шаверський В.К.</i> Педагогічний контроль за рівнем фізичної підготовленості футболістів на початковому етапі підготовки.....	37
<i>Боровська Т.В., Р.Ф. Ахметов</i> Теоретико-методичні засади розвитку фізичних здібностей в учнів молодшого шкільного віку.....	39
<i>Гагіна Л.В., Крук А.З.</i> Плавання як засіб профілактики та лікування захворювань дихальної системи.....	44
<i>Гекалюк С.В., Чернуха І.С.</i> Особливості функціонування гепатобіліарної системи спортсменів.....	47
<i>Гилун І.О., Ляшевич А.М.</i> Вплив здорового способу життя на фізичний стан здоров'я людини.....	50
<i>Горбанюк О.М., Крук М.З.</i> Фізичні навантаження як фактор впливу на організм людини.....	53
<i>Грищук В.В., Осипенко В.Є.</i> Основи зовнішньої балістики в настільному тенісі.....	55

<i>Зайцев В.В., Грибан Г.П. Науково-теоретичне обґрунтування методики розвитку витривалості у студентів під час самостійних занять.....</i>	62
<i>Захарченко М.О., Кузнецова Л.І. Анімаційний туризм як засіб рекреаційно – оздоровчої діяльності учнів 5 класів...</i>	67
<i>Заяць М., Переходько І.В., Симонюк А.А., Кузнецова О.Т. Оздоровчі технології у змісті здоров'язбережувального освітнього простору вищого навчального закладу.....</i>	71
<i>Іскоростенський М.А., Блажисевський Г.В. Проблеми здоров'я та здорового способу життя молоді в сучасних умовах.....</i>	77
<i>Кліменчук Д.В. Методи оцінки функціонального стану організму.....</i>	79
<i>Козлюк З.С., Дзензелюк Д.О. Негативні чинники впливу на інтерес студентів-аграріїв до самостійних занять з фізичного виховання.....</i>	82
<i>Кока Є.О., Грибан Г.П. Історія розвитку фізичної культури і спорту в місті Коростишеві.....</i>	85
<i>Кравчишина Г.О., Вергелюк А.І. Спорт і фізичне виховання у Німеччині.....</i>	91
<i>Лакіза А.А., Тунік Н.Ц. Передумови ефективної організації самостійної роботи студентів з фізичного виховання.....</i>	94
<i>Лисюк Ю.С., Вовченко І.І. Стан здоров'я дітей середнього шкільного віку.....</i>	97
<i>Марцун Б.В., Яворська Т.Є. Удосконалення витривалості футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки...</i>	100
<i>Мацапура Т.В., Крук А.З. Олімпійські рекорди: вагомість часу.....</i>	106
<i>Мягченко О.С. Особенности использования средств гиревого спорта .....</i>	109
<i>Орловська В.Й., Яблонська А.М. Вплив фізичних вправ на організм людини.....</i>	112
<i>Пашков Д.Ю., Грибан Г.П. Оптимізація розвитку фізичних здібностей студентів у процесі самостійних занять фізичними вправами.....</i>	114
<i>Петренко М.В., Романчук Т.П., Пампура М.М.</i>	

Функціональні показники серцево-судинної системи у дітей середнього шкільного віку, що займаються айкідо...	119
<i>Петров Д.В., Саранча М.П.</i> Програма планування фізичної підготовки гандболістів.....	124
<i>Погоріла Г.В., Петрук Л.А.</i> Визначення основних захворювань та організація занять зі студентами спеціальної медичної групи.....	128
<i>Порозінська Ю.П., Нестеренко Я.М., Блажисевський Г.В.</i> Розвиток координаційних здібностей студентів у процесі фізичного виховання.....	132
<i>Простокішин М.В., Міклуш В.П.</i> Особливості оцінки рівня фізичної працездатності студентів вищих навчальних закладів.....	135
<i>Рекша С.А., Погребенник Л.І.</i> Тенденція розвитку фізичної культури і спорту в європейських країнах у період між Першою і Другою світовими війнами.....	138
<i>Ричок Т.М., Коробейніков Г.В.</i> Реакція варіабельності ритму серця у борців на стандартну ортостатичну пробу..	140
<i>Самолук М.В.</i> Фізичне виховання та спорт у вищих навчальних закладах Польщі.....	146
<i>Сасовська В.І., Костюк Ю.С.</i> Проблеми фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку.....	148
<i>Семеній В.В., Сіпліва М.О.</i> Формування у дітей молодшого шкільного віку інтересу до занять фізичною культурою засобами аеробіки.....	152
<i>Семенчук В.І., Підгурська О.П., Кузнецова О.Т.</i> Оцінка режиму та якості харчування студентів-спортсменів університету.....	157
<i>Сергійчук Я.М., Білаш О.Ю.</i> Розвиток фізичної культури і спорту в навчальних закладах півдня України на початку ХХ століття.....	164
<i>Ситникова М.А., Айнуц В.І.</i> Формування здорового способу життя засобами фізичної культури.....	167
<i>Смовж М.А., Яворська Т.Є.</i> До питання удосконалення технічної підготовки стрільців засобами сучасних тренажерів.....	171
<i>Соколовська А.А., Шаверський В.К.</i> Вплив фізичної	

підготовки дзюдоїстів на показники технічної майстерності.....	175
<i>Соловецька М.А., Ковальчук А.Г.</i> Роль рухової активності у здоровому способі життя студентської молоді.....	179
<i>Ткачук Н., Мельниченко О.Я.</i> Особливості темпу фізичного розвитку та функціонального віку у осіб юнацького віку.....	181
<i>Устименко Д.М., Грищук С.М.</i> Розвиток координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку.....	186
<i>Ушкаленко О.А.</i> Мотивація студентів до занять фізичною культурою у вищих навчальних закладах.....	189
<i>Федоренко Л.В.</i> Пілатес – «тіло створюється розумом»..	197
<i>Хамуляк Х.М., Длугош І.Б., Соломонко А.О.</i> Силова підготовка студентів за допомогою тренажерів.....	199
<i>Хлопотнова О.В., Крук М.З.</i> Використання спортсменами-плавцями методу гіпоксичного тренувальня.....	206
<i>Чорний В.В., Кульчицька І.А.</i> Впровадження нетрадиційних технологій в процес фізичного виховання учнів середніх класів.....	209
<i>Шепелев О.О., Яворська Т.Є.</i> Удосконалення техніки виконання кидків із різної відстані в баскетболі.....	213
<i>Юценко К.А., Ковальчук О.В., Кукушкіна А.С.</i> Засоби фізичного виховання при захворюваннях органів зору.....	216
<i>Ячник М.Є., Гирин А.А., Весельська М.В.</i> Роль лікувальної фізичної культури при лікуванні дисплазії кульшового суглоба у дітей.....	220

## РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*М.А. Соловецька, А.Г. Ковальчук*

*Науковий керівник док. пед. наук, професор*

*Г.П. Грибан*

*Житомирський державний університет ім. І. Франка*

**Постановка проблеми.** Оптимальна рухова активність студентської молоді є одним із основних чинників здорового способу життя та засобів оздоровлення. Недостатня рухова активність у студентів призводить до: зниження працездатності, швидкої стомлюваності, порушення сну, підвищення нервово-емоційного збудження, зниження ініціативності, концентрації уваги, швидкості перебігу розумових процесів та зниження інтелектуальної діяльності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Тривале зниження фізичної активності призводить до виражених і стійких порушень, які поступово стають незворотними і викликають найбільш поширені у наш час хвороби, так звані «хвороби цивілізації»: гіпертонічну хворобу, атеросклероз, ішемічну хворобу серця, захворювання суглобів ніг, порушення постави з ураженням кістково-м'язового апарату; сприяють розвитку інфаркту міокарда [3].

Заняття фізичними вправами та спортом підвищують функціональні можливості організму, працездатність, розвивають фізичні якості, покращують самопочуття, сон, апетит, активізують розумові та інтелектуальні процеси тощо. Результати досліджень показали, що систематичні оптимальні фізичні навантаження з різними емоційними компонентами позитивно впливають на психіку студентів, що в кінцевому підсумку покращує навчальну діяльність та успішність [1, 2].

**Мета дослідження** полягає в теоретичному обґрунтуванні ролі рухової активності у студентів під час дотримання здорового способу життя.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Раціональні систематичні фізичні навантаження, які отримують студенти під час навчальних і самостійних тренувальних занять фізичними вправами та видами спорту також позитивно впливають на функці-



ональний стан організму, його системи, опорно-руховий апарат, функціональні можливості щитовидної залози (табл. 1). Вправи також позитивно впливають на статуру людини, покращують поставу, змінюють ходу, збільшують функціональну спроможність суглобів.

*Таблиця 1*  
**Вплив рухової активності на системи організму людини [3]**

<b>Системи</b>	<b>Характер зміни</b>
Серцево-судинна	Зменшується ЧСС у спокої і під час стандартних фізичних навантажень Покращується скорочувальна здатність міокарда Зменшується потреба серцевого м'яза у кисні Півищуються резерви серця Підвищується еластичність кровоносних судин, збільшується їхній просвіт Нормалізується артеріальний тиск
Дихальна	Розвиваються дихальні м'язи, зростає їхня сила Збільшується загальна ємність легенів Відбувається фізіологічно доцільний розвиток капілярної сітки легенів Покращується ефективність функцій дихання Підвищуються резерви дихальної системи
Обмінні процеси	Зменшується вміст холестерину Нормалізуються обмінні процеси
Опорно-руховий апарат	Вдосконалюється кровопостачання і нервова регуляція м'язів Підвищується активність ферментів, які прискорюють аеробні (кисневі) й анаеробні (безкисневі) реакції у м'язах Покращуються еластичність м'язів і зв'язок, рухливість суглобів
Нервова	Збільшується рухливість і підвищується врівноваженість нервових процесів Знижується чуттєвість до стресів
Ендокринна	Покращуються функціональні можливості щитовидної залози і кіркової речовини надниркової залози

Крім того, під час адаптації до фізичних навантажень покращується скорочувальна здатність міокарда, зменшується потреба в кисні, підвищується вміст глікогену, білка й активність ферментів, необхідних для інтенсивної і тривалої роботи серця. Це сприяє його економній роботі і підвищенню енергетичних ресурсів.

**Висновки.** Підсумовуючи вищесказане, стає зрозумілим, що м'язова діяльність забезпечує всі сторони життєдіяльності організму, його цілісність і взаємозв'язок із зовнішнім середовищем. М'язова діяльність забезпечується рухами людини, чим вище інтенсивність і обсяг виконаних вправ, тим більше фізичне навантаження припадає на організм в цілому і на окремі його системи та органи.

### **Література**

1. Грибан Г.П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів / Г.П. Грибан. – Житомир: Рута, 2008. – 121 с.
2. Грибан Г.П. Модульно-рейтингова система у фізичному вихованні / Г.П. Грибан. – Житомир: Рута, 2008. – 106 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: В 2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – К.: Олімпійська література, 2008. – 367 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ ТЕМПУ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ВІКУ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

*Н. Ткачук, О.Я. Мельниченко*

*ВКНЗ «Коростишівський педагогічний коледж  
імені І.Я. Франка»*

**Постановка проблеми.** Стаття присвячена питанням вивчення особливостей темпу фізичного розвитку та функціонального віку у осіб юнацького віку з різним рівнем рухової активності. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Піклування про здоров'я осіб юнацького віку є дуже актуальною проблемою сьогодення. Результати медичних обстежень свідчать про погіршення стану здоров'я студентської молоді, одним із факторів якого є затримка

Наукове видання

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ  
I Всеукраїнської студентської науково-практичної  
конференції**

**СТУДЕНТСЬКА  
СПОРТИВНА НАУКА – 2015**

20 травня 2015 р.

Відповідальний за випуск Г.П. Грибан

Комп'ютерна верстка та макетування Г.П. Грибана

Підписано до друку 15.06.2015. Формат 60х84/16

Гарнітура "Times New Roman". Папір офс. № 1

Ум. друк. арк. 13,44.

Наклад 100 прим. Зам. №

Віддруковано в ПП "Рута"

10014, м. Житомир, вул. М. Бердичівська, 17-а

*Реєстраційне свідоцтво про внесення в Державний реєстр*

*Серія ДК № 364 від 14.01. 2010 р.*